Wiadomości Sokole

Okręgu III. Dzielnicy krakowskiej.

Wychodzą w miarę potrzeby.

Nr. 4. Tarnów 23 lutego 1927 r. Rok III.

Druhu Prezesie i Druhu Naczelniku!

Obowiązkiem Waszym jest, aby Gniazdo Wasze godnie uczciło 60-cio letni Jubileusz Rodzica naszego, t. j. Macierz-Sokół we Lwowie.

Obowiązkiem Waszym jest starać się już **dzisiaj** o mundury sokole i rozpocząć ćwiczenia zlotowe męskie i żeńskie!

Jeśli tego nie robicie, to ustąpcie ze swych stanowisk, a przyjdą inni, co to uczynią!

STAROSTWO w TAR...
Egzemplarz obowiąz...
Nakład 1000 ... egz.
dnia 23.II

DZIAŁ URZĘDOWY

L. 29. Tarnów, dnia 12 lutego 1927.

OKÓLNIK

do Zarządów Gniazd tutejszego Okręgu.

Jakkolwiek Okólnik Przewodnictwa Dzielnicy L. 30 z dnia 8 lutego b. r. przesłany został w oryginale wszystkim Zarządom Gniazd dnia 12 lutego 1927 r., przypominamy jednakowoż punkt 3) tego okólnika, który brzmi: „Niniejszem przeto wzywamy Szanownych Druhów Naczelników Okręgów, aby w porozumieniu z Prezydjum Okręgu wdrożyli odpowiednio jak najenergiczniejszą akcję, w celu jak najliczniejszego sprawienia mundurów przez druhów tamtejszego Okręgu".

W okólniku L. 11 z dnia 28-go stycznia b. r., zamieszczonego w „Wiadomościach Sokolich" Nr. 2 z dnia 29 stycznia 1927, zalecaliśmy wejście w porozumienie z Komisją mundurową Sokoła-Macierzy we Lwowie co do zamawiania mundurów na dogodnych warunkach spłaty, co i obecnie podtrzymujemy.

Jeżeli ale Zarządy Gniazd zechcą we własnym zakresie swoich druhów umundurować, nie mamy nic przeciw temu.

Należy już teraz wszelkie dochody, uzyskane w karnawale ze zabaw i t. d., przeznaczyć na zakupno sukna i dodatków do mundurów, a roboty krawieckie pokrywać ratami, składanemi na mundury przez członków, przy zamawianiu i przy odbiorze.

Spłatę mundurów należy rozdzielić na jak najdogodniejsze raty, aby nabycie munduru nawet najbiedniejszym umożliwić.

J. Cholewski, sekret. **J. A. Zając**, nacz. **Dr Cyga**, prezes.

L. 35. Tarnów, dnia 14 lutego 1927.

OKÓLNIK

do Zarządów Gniazd.

W myśl uchwały Przewodnictwa Związku, zamieszczonej w „Przewodniku gimnastycznym" Nr. 13 z 1 lipca 1926 r., **zalecono wszystkim Gniazdom urządzenie tygodnia propagandy sokolej, celem pozyskania jak największej ilości nowych czynnych członków ze sfer narodowych społeczeństwa polskiego i o wynikach propagandy zawiadomić szczegółowem sprawozdaniem Przewodnictwo Związku, celem ogłoszenia w organie Związku.**

Ponieważ z naszego Okręgu nie doniesiono o wyniku tej propagandy, przeto Zarząd Związku ponagla nadesłanie tych sprawozdań.

Należy przeto bezzwłocznie przesłać takie sprawozdania (choćby negatywne) pod adresem Przewodnictwa Związku, Warszawa, ul. Szopena 3, a odpisy do Przewodnictwa Okręgu.

Jan Cholewski, sekretarz. **St. Starostka,** wiceprezes.

—:—:—

Dnia 2 stycznia 1927 r. urządził Sokół w Ropczycach opłatek dla członków Towarzystwa i zaproszonych gości, po którym nastąpiły tańce.

Walne Zebranie członków Sokoła w Wojniczu i Tuchowie odbyło się dnia 13 lutego 1927 r.

Walne Zgromadzenie członków Sokoła w Ropczycach odbyło się dnia 20 lutego 1927 o godz. 4 popoł.

Walne Zgromadzenie członków Sokoła I. w Tarnowie odbędzie się we czwartek dnia 24 lutego 1927 r. o godz. 7 wieczór.

Walne Zgromadzenie członków Sokoła w Mielcu odbędzie się dnia 6 marca 1927 r. o godz. 4 popoł.

Z GNIAZD

L. 22/27. Mielec, dnia 10 lutego 1927.

Dnia 16 stycznia b. r. urządził Sokół w Mielcu w sali Rady powiatowej wraz z Tow. Straży Pożarnej wspólny opłatek, przy współudziale starosty druha Zarzeckiego, oraz delegatów Tow. Kasyna pow. i Koła Młodzieży Akademickiej Mieleczan.

Wieczornicę rozpoczął druh kapelan ks. Dr Dudziak, intonując kolendę „Gdy się Chrystus rodzi", następnie przemówił w podniosłych słowach, zagrzewając do zgodnej pracy dla idei sokolej pod hasłem „Bóg i Ojczyzna", życząc pomyślności zebranym uczestnikom oraz Gniazdu, by na przyszły rok Sokół obchodził uroczystość opłatka we własnym gmachu.

Następnie przemówił w jędrnych słowach druh starosta Zarzecki, wznosząc zdrowie Rzeczypospolitej Polskiej, oraz dwóch Towarzytsw, jako miejscowych armij, t. j. Sokoła jako wychowawcy kadr wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego do obrony granic Rzeczypospolitej, oraz Straży Pożarnej, zwalczającego wewnętrznego nieprzyjaciela, t. j. pożar.

Druh Wronka, jako delegat Kasyna, zachęcił członków Sokoła do ofiarnej pracy i materjalnej pomocy Zarządowi w jego zamierzeniach dokończenia budowy sokolni, początkując datkiem zbiórkę na budowę sokolni, która przyniosła gotówkę 107 zł.

Wieczornica zakończyła się w podniosłym nastroju zabawą taneczną. Na wieczornicy było obecnych 150 osób. Dodać należy, że wielce uprzyjemniła obecnym spędzenie wieczornicy sympatyczna orkiestra Straży Pożarnej pod kierownictwem p. Szula.

Dnia 23 stycznia 1927 r. urządził Sokół w Mielcu przy poparciu gimnazjum i seminarjum żeńskiego akademję z okazji rocznicy powstania styczniowego.

1) Piękne słowo wstępne wypowiedział druh prof. Władysław Kawa, przedstawiając w streszczeniu genezę walk narodu polskiego po rozbiorach Polski o wolność i niepodległość od powstania Kościuszkowskiego aż do ostatnich walk w r. 1920, kończących się w obronie Lwowa i Warszawy.

2) Żywe obrazy wykonano w pięknych strojach. Bój pod Olszynką z obrazu Kossaka. Obronę Sztandaru według obrazu Grottgera. Obronę Lwowa (Dzieci Lwowskie).

3) Deklamację wygłosiła pięknie p. Patrynówna. Chór seminarjalny pod batutą prof. Kędzierzawskiego odśpiewał udatnie kilka utworów, z zakończeniem „Jeszcze Polska nie zginęła".

Drugą część wieczoru zakończono odegraniem przez harcerki seminarjum żeńskiego sztuki „Marzenia dziewczęce".

Dochód z wieczoru przeznaczono po połowie na budowę Sokolni i Obóz harcerski.

Ze sprawozdania Gniazda **Tuchów** za rok 1926 dowiadujemy się, że urządzono uroczysty obchód 3 maja, połączony z nabożeństwem, pochodem i zabawą ludową, — obchód listopadowy z nabożeństwem żałobnem i wieczorkiem, — wzięło udział w złocie okręgowym w Mielcu i okręgowym biegu sztafetowym, — urządzono dwa popisy gimnastyczne, połączone z festynami, — urządzano wycieczki krajoznawcze z młodzieżą ćwiczącą, — że liczy 80 członków, w czem 20 kobiet, — że ćwiczącej młodzieży męskiej 18, żeńskiej 24, — przysposobienia wojskowego 22, — umundurowanych członków liczy 14. — Z oddziałów: jest oddział piłki nożnej i piłki koszykowej.

Z DZIELNICY KRAKOWSKIEJ

L. 37 ex 1927 W. W. F. Dziel. Kraków, 12 lutego 1927.

Dnia 30 stycznia b. r. odbyło się w Sokole w Nowym Sączu w obecności prezesa Okręgu druha Miki i wiceprezesa druha Kosińskiego lustracja informacyjna, której dokonał naczelnik Dzielnicy druh Kasper Nowak. Obecni byli druhowie naczel. z Nowego Sącza, Starego Sącza i Grybowa. Nie stawili się druhowie z Mszany Dolnej i z Limanowej.

Podczas lustracji przerobiono ćwiczenia zawodnicze druhów wolne i na przyrządach, a w ćwiczeniach tych wziął także udział bardzo dobrze wyćwiczony zastęp druhów z Nowego Sącza.

Dnia 6 lutego b. r. druhowie Franciszek Podgórski z Gniazda Sielce (Okręg II.) i Konrad Mazurkiewicz z Gniazda Gordziec (Okreg II.) przyjechali na polecenie prezesa druha Karneya do krakowskiego Sokoła, gdzie pod kierownictwem naczelnika druha Nowaka przerobili wszystkie ćwiczenia zawodnicze męskie i żeńskie, aby następnie w Okręgu II. na zebraniu naczelników te ćwiczenia okazać.

Do L. 30 W. W. F. dziel./1927.

WSKAZÓWKI NACZELNICTWA DZIELNICY KRAKOWSKIEJ

dotyczące wykonywania ćwiczeń zawodniczych zimowych, objętych programem zawodów gimnastycznych Związku Tow. gimn. „Sokół“ w Polsce na rok 1927.

Wskazówki niniejsze oparte na przerobieniu ćwiczeń podczas posiedzenia Wydz. techn. Dzielnicy w dniu 8 grudnia 1926 r., na korespondencji z druhem Świątkiewiczem, autorem ćwiczeń i wynikach lustracyj, przeprowadzonych w centralnych Gniazdach Okręgów. Wskazówki dotyczą tylko tych punktów ćwiczeń, które pominięto w drukowanym egzemplarzu ćwiczeń, oraz tych wątpliwości, które przy lustracji się nasunęły. O ileby druhowie naczelnicy mieli jeszcze jakie niejasności, zechcą zwrócić sie pisemnie do Naczelnictwa Dzielnicy, a odwrotną pocztą przeszle się im żądane wyjaśnienie.

I. Ćwiczenia zawodnicze sokołów (wolne).

Ustawienie do ćwiczeń w rozstępie wolnym (zaplecznicy kryją poprzedników).

Ćwiczenie 1. Wykonujemy w miejscu o nogach prostych 2 podskoki (na 1 i 2), podskok do rozkroku na 3 i podskok do postawy na 4.

Ćwiczenie 3. „Ramiona w dół do środka“ — ręce się w dole krzyżują, przyczem ramiona nie są sztywne, w łokciach ugięte, a ręce otwarte nie sztywne znajdują się tuż pod pasem, a nie kryją międzykrocza, jak powszechnie z początku robiono, co robiło wygląd mężczyzny, idącego do kąpieli.

Ćwiczenie 5. Na raz podnieś lewą nogę w bok, na 2 opuść lewą nogę, na 3 podskok w miejscu w postawie zasadniczej, na 4 = 3, na 5 podnieś prawą nogę w bok, na 6 opuść w dół, na 7 i 8 podskoki w miejscu w postawie zasadniczej.

Ostatni podskok tego ćwiczenia kończymy rozkrokiem jako przejściem do ćwiczenia 6.

Ćwiczenie 7. Zakończenie i przejście do ćwiczenia 8. Postawa wyjściowa i końcowa do ćwiczenia 7 jest p. R. w przód. Do ćwiczenia 8 przechodzimy w dwu taktach przez 1. opuszczenie ramion w dół **z dłoniami na zewnątrz** i 2. przez skurcz ramion, wykonując

równocześnie na 1. odsunięcie l. n. w bok na pół kroku, a na 2. takie samo odsunięcie prawej nogi w bok na pół kroku, przez co stajemy w rozkroku.

Ćwiczenie 9. Na 1. prostowanie kolan do skłonu w dół podpartego, na 2. zwracamy do przysiadu podpartego, na 3. podskok i podpór leżąc przodem, na 4. przysiad podparty.

Ćwiczenia wolne 9. wykonują zawodnicy 4 razy, — nie raz. Ćwiczenia 13. Chwyt karku — końce palców splecione lekko.

Ćwiczenie 10. Parami: Ćwiczenia z początku na liczenie, później bez liczenia. Po ostatnim takcie ćwiczenia 9. ćwiczący wracają do postawy zasadniczej w sposób podany w programie, poczem bez żadnej przerwy zaplecznik na 1. robi krok lewą nogą, na 2. krok prawą nogą i dostawia lewą nogę do prawej, na 3 wykonuje pół obrotu w lewo, na 4. ręce złącz (lekko chwytem, jak przy witaniu). To jest przejście z 9. do 10. ćwiczenia, poczem wykonują ćwiczenie pod 10. i ćwiczenie pod 11. To ostatnie w następujący sposób: Na 1. lewą nogę skurcz, na 2. prostuj do postawy wyjściowej (t. j. opuść na ziemię), na 3. i 4. to samo prawą nogą.

Przejście do ćwiczenia 12. Na 1. zakrok lewą nogą, na 2 ramiona bokiem opuść w dół, na 3. dostaw prawą nogę do lewej, na 4. i 5. dwoma krokami zapleczniey wracają na swoje dawne stanowisko, na 6. zapleczniey wykonują pół obrotu w lewo do dawnego frontu.

Ćwiczenie 14. Skłon tułowia w bok, — wykonujemy skłony do granicy końcowej w bok i wracamy do postawy wyjściowej. Nie są to zatem skłony rytmiczne.

Po ćwiczeniu 14. Na 1. lewą nogą pół kroku, na 2. prawą nogą pół kroku do postawy i równocześnie na 2. opuść ramiona i biodra chwyć.

Ćwiczenie 15. Na 1. skurcz lewą nogę (noga do kolana w poziomie, a od kolana prostopadle w dół), na 2. w tej postawie podskok na prawej nodze, na 3. i 4. to samo, na 5, 6, 7 8. to samo prawą nogą, przyczem na 5 opuszcza się lewą nogę do postawy, a równocześnie podnosi prawą nogę.

Po ćwiczeniu 15. Na 1. skrzyżuj nogi, t. j. postaw prawą nogę przed lewą, na 2 wykonaj pół obrotu w lewo do siadu w kuczki o nogach silnie ugiętych i w podporze na rękach z tyłu ciała, na 3. wyciąg nogi w przód do siadu o nogach prostych, na 4. leżenie tyłem, ramiona w bok, dłonią oparte o ziemię.

Po ćwiczeniu 16. Na 1 przysuń lewe ramię i wykonaj ćwierć obrotu w lewo, opierając prawą rękę na lewej, na 2. wykonaj dalsze ćwierć obrotu w lewo do podporu, leżąc przodem z ręką na ręce.

Po ćwiczeniu 17. Na 1. przysiad podparty, na 2. na palce stań z chwytem bioder, na 3. pięty opuść.

Ćwiczenie 19. kończy się opuszczeniem ramion w dół i równocześnie biegiem czwórki w przód. Zaplecznik staje na lewo od swego poprzednika.

Ćwiczenie 20. Odbędzie się więc wszeregu, poczem ten szereg przesunie się o jedno stanowisko na przód, a po skończonym przewrocie wraca do ustawienia, w jakiem był przy ćwiceznia 19., t. j. cała czwórka w rozstępie wolnym, a mianowicie na 1. poprzednicy i zaplecznicy robią w tył zwrot, na 2, 3, 4, 5. biegną na swoje dawne miejsca (poprzednicy na 2, 3, zaplecznicy na 2, 3, 4, 5), na 6. obracają się wszyscy pół obrotu w tył do dawnego frontu. Tempami 1. do 6. wykonuje się przy nauce, tempa 9. i 10 z drukowanego podręcznika.

Ćwiczenia 22. Przeskok rozkroczny wykonuje się z chwilowem oparciem na barkach **stojącego w postawie zasadniczej** poprzednika, względnie zaplecznika. A więc wykluczone jest, by druh, przez którego się skacze, przybrał postawę opadną czy wypadną, może co najwyżej pochylić tylko głowę w przód. Ćwiczenie 22. należy wykonywać całej czwórce, względnie ósemce równo, w jednakowym tempie, pół obroty zawsze w lewo.

Ocena najwyższa do osiągnięcia w ćwiczeniach wolnych sokołów wynosi 86. Postępowanie przy wydawaniu oceny następujące:

a) W Gnieździe: zawody dwójkami przy dwóch sędziach, najlepiej obcych z innego Gniazda, nieznających miejscowych druhów, lecz znających dokładnie ćwiczenia zawodnicze. Sędzia a. sądzi ćwiczącego A, sędzia b. ćwiczącego B. Ćwiczący A zrobił 15 błędów, t. j. ma u sędziego 15 kresek ujemnych, a ćwiczący B zrobił 10 błędów. A uzyskał 86 — 15 = 71 punktów, B uzyskał 86 — 10 = 76 punktów. W Gnieździe zawodniczyło np. 12 druhów i uzyskali np. 76, 72, 71, 70, 68 i t. d. Czterej najlepsi sttanowią drużynę zawodniczącą w Okręgu.

b) W Okręgu: zawodniczą Gniazda czwórkami. Oceniają dwaj sędziowie, najlepiej z innego Okręgu, a mianowicie: jeden sędzia lewego poprzednika i lewego zaplecznika w czwórce, a drugi sędzia prawego poprzednika i prawego zaplecznika w czwórce. Sędziowie stają najlepiej po bokach czwórki, a nie z jej frontu lub tyłu. Jeden sędzia dał dla swej dwójki np. 16 ujemnych kresek, drugi sędzia dał swej dwójce np. 18 ujemnych kresek, czyli razem obaj sędziowie dali tej czwórce 34 ujemnych kresek. — Ponieważ czterech sokołów mogło najwyżej osiągnąć 4 razy 86, t. j. 344 punkty, przeto dana czwórka osiągnęła 344 mniej 34 ma 310 punktów. Tę cyfrę dzielę przez 4 i otrzymuję cyfrę $77^1/_2$ punktów i to jest suma punktów, jaką dane Gniazdo w zawodach osiągnęło. — Najlepsze dwie czwórki z Okręgu stanowią ósemkę, przeznaczoną do zawodów Dzielnicy. Gniazda winny 5 dni wcześniej donieść naczelnikowi Okręgu o terminie zawodów w Gnieździe. — Okręgi znowu mają donieść 8 dni wcześniej naczelnikowi Dzielnicy o zawodach okręgowych.

Dla ułatwienia równego wykonania ćwiczeń wolno wyznaczyć w każdej czwórce jednego druha, który może liczyć początkowe tempo każdego z 23 zawodniczych ćwiczeń i liczyć tempo przejść z jednego ćwiczenia do drugiego. Zawody w Gnieździe należy prze-

prowadzić z końcem lutego, zawody okręgowe w pierwszej połowie marca b. r., poczem w drugiej połowie marca odbędą się zawody dzielnicowe.

II. Ćwiczenia zawodnicze sokolic (wolne).

Po ćwiczeniu 2 R. w S. Ręka lewa w pięść (kułak) zwinięta, grzbietem swym opiera się ponad biodrem.

Ćwiczenie 3. Skłony tułowia w bok są to skłony do granicy końcowej w bok i powrót do postawy prostej (wyjściowej). Nie są to zatem skłony rytmiczne.

Po ćwiczeniu 4. Po ukończeniu 3 taktu, t. j. po wyprostowaniu tułowia i zwrocie rąk dłonią w górę, zamiast przenieść w 4 takcie ramiona w górę, chwytamy kark, a mianowicie: na 1. dostawiamy na odległość jednej stopy lewą nogę w kierunku nogi prawej, a na 2. dostawiamy prawą nogę do lewej i równocześnie kark chwytamy (interpretacja druha naczelnika Świątkiewicza).

Ćwiczenie 5. Na 1. podnieść kolano lewe z równoczesnem wyprostowaniem ramienia prawego w bok i ze skrętem głowy w prawo, na 2. opuść kolano lewe, podnieś prawe z równoczesnem zgięciem prawego ramienia na kark i wyprostowaniem lewego ramienia ze skrętem głowy w lewo.

Po ćwiczeniu 7. Na 1. nogi skrzyżuj (prawa noga przed lewą), ramiona wyprostuj, t. j. lewe w przód, prawe w bok, na 2. wykonaj ćwierć obrotu w lewo do postawy na palcach, ramiona łukiem w dół przenieś w przód, na 3. przysiad podparty.

Ćwiczenie 9. Wykonujemy siad prosty z chwytem kolan, nogi w kolanach wyprostowane tworzą z tułowiem kąt prosty, dłonie spoczywają na kolanach w ten sposób, że kciuki są wewnątrz nóg, a cztery palce zewnątrz. — Przy tem ćwiczeniu 9. ćwiczące na 2. wykonując skłon (w piersiach) w tył równocześnie opada w tył (w stawie biodrowym) do leżenia tyłem z oparciem R. w bok o ziemię, — głowa i piersi unoszą się nad ziemią.

Przejście po ćwiczeniu 10. Na 1. poprzedniczka z postawą skrzyżnej w lewo wykonuje siad kuczny, opierając się z tyłu na rękach, zapleczniczka robi krok lewą nogą, na 2. poprzedniczka prostuje nogi do siadu prostego, zapleczniczka robi krok prawą nogą, na 3. poprzedniczka podnosi ramiona w górę, a zapleczniczka mały wypad lewą nogą w przód, opiera swe kolano o łopatki siedzącej i chwyta poprzedniczkę za ramiona.

Ćwiczenie 11. Pierwszy wiersz uzupełnić: krążenie ramion z pomocą zapleczniczki. — Samo krążenie ramion odbywa się w następującym kierunku: Zaczyna się z góry w tył, poczem w dół, następnie w przód, poczem znowu do góry i t. d. Pomoc (zapleczniczka) prowadzi ramiona tylko w czasie, gdy one zdążają z góry w tył, poczem ćwicząca sama ramiona porusza.

Zmiana dokonuje się: Na 1. poprzedniczka pół obrotu w lewo do podporu leżąc przodem, zapleczniczka powrót do postawy za-

sadniczej i pół obrotu w lewo, na 2. poprzedniczka przysiad podparty, zapleczniczka siad kuczny z oparciem rąk z tyłu, na 3. poprzedniczka postawa zasadnicza, wypad lewą nogą i chwyt za ramiona zapleczniczki, zapleczniczka siad prosty i podniesienie ramion w górę.

Po ukończeniu ćwiczenia. Na 1. poprzedniczka postawa zasadnicza, zapleczniczka siad kuczny z oparciem rąk z tyłu, na 2. poprzedniczka wytrzymaj, zapleczniczka wróć do postawy zasadniczej i dwoma krokami wróć na dawne swoje stanowisko, na 3. obie w tył zwrot.

Ćwiczenie 15. Na 1. prężenie ramion w górę, na 2. skurcz ramion, na 3. prężenie ramion w bok, na 4 skurcz.

Po ćwiczeniu 15. Na 1 zapleczniczka wykonuje krok lewą nogą, na 2 krok prawą nogą i dosuwa lewą nogę do prawej, na 3. wykonuje w tył zwrot, na 4. obie ćwiczące podają sobie ręce i wykraczają lewą nogą.

Ćwiczenie 17. Kierunek pląsy dowolny w lewo lub prawo. Jeżeli ćwiczące ustawione były twarzą do krótszego boku sali, to po ćwiczeniu 17 są zwrócone twarzą do boku dłuższego i zależnie od miejsca wykonują pląs, który można nawet wykonywać dookoła sali, jeżeli dużo ćwiczących a niema miejsca.

Ćwiczenie 18. Lewa ćwicząca klęka na lewe kolano, trzymając prawe ramię w górę a lewe w dół — prawa ćwicząca okrąża, poczem po okrążeniu lewej klęka na prawe kolano, wytrzymując prawe ramię w górę, a lewe ramię w dół. Po dokonanem okrążeniu ćwiczące zwracają się twarzą do siebie i podnoszą ramiona w bok, przyczem lekko się łączą.

Ćwiczenia wolne sokolic oblicza się i sądzi tak jak u sokołów, tylko najwyższa ocena wynosi 72 punktów.

Ćwiczenia na przyrządach.

Druhowie:

Koń wzdłuż — przeskok rozkroczny bez użycia mostka.

Łata. Górna powierzchnia łaty szeroka na 5 do 6 cm.

Druhinie:

Łata. — I. ćwiczenie. Koniec ćwiczenia „powrót do postawy wyjściowej“ rozumieć należy do postawy zasadniczej.

II. ćwiczenie. Pierwszy pół obrót w tył w prawo, lecz drugi przodem w prawo, trzeci obrót znowu w tył, a czwarty przodem. Chwyt rąk po pierwszym obrocie nachwytem, po drugim podchwytem, po trzecim nachytem, po czwartym podchwytem i zeskok.

Łata 1 m. wysoka. — I. ćwiczenie: Przenoszenie ramion najprostszą drogą, nie łukiem.

Strzelanie z broni małokalibrowej (kaliber 22 = 6 mm.) do tarczy 10-cio pierścieniowej (doskonałe karabinki i naboje Kopczyński, Lwów, plac Bernardyński). Odległość 20 m. Pozycja stojąca z wolnej ręki, — klęcząca lub leżąca poza własnemi kończynami żadnych

innych oparć. Tarcza 10-cio pierścieniowa o średnicy 30 cm., pole czarne 6 cm. średnicy. Ilość strzałów 10 i 2 próbne. Czas trwania 5 minut z próbnymi. Maksymalna ilość punktów 100.

Udział w zawodach. Tylko strzelanie należy traktować łącznie z każdym zawodnikiem, względnie zawodniczką. Ćwiczenia wolne mogą i nie mogą łączyć się z trójbojami.

Kraków, dnia 8 lutego 1927.

Za naczelnika Dzielnicy: **K. Nowak.**

OKÓLNIK

w sprawie jubileuszowego zlotu Sokoła-Macierzy w roku bieżącym.

Ćwiczenia wolne zlotowe dla druhów i druhen już są wydrukowane i można je nabyć w Sokole-Macierzy we Lwowie, ul. Zimorowicza L. 8 po cenie 50 groszy za jeden egzemplarz. Muzyka łącznie do ćwiczeń wolnych druhów i druhen kosztuje 3 zł. i ze względu na znaczne koszta Sokół-Macierz wysyła ją tylko za nadesłaniem należytości.

Wiadomość tę otrzymała Dzielnica wprost ze Sokoła-Macierzy.

Niniejszem przeto wzywamy Szanownych Druhów Naczelników Okręgów, aby:

1) Natychmiast przesłali wskazówki do ćwiczeń zawodniczych druhom naczelnikom Gniazd swego Okręgu, gdyż przesyła się cały okólnik via Okręg.

2) Również natychmiast w porozumieniu z Prezydjum Okręgu zamówili w Sokole-Macierzy potrzebną dla Gniazd Okręgu ilość egzemplarzy ćwiczeń wolnych i nut do nich i

3) w porozumieniu z Prezydjum Okręgu wdrożyli odpowiednio jak najenergiczniejszą akcję w celu jak najliczniejszego sprawienia mundurów przez druhów tamtejszego Okręgu.

O wdrożeniu tej ostatniej akcji złożą druhowie naczelnicy sprawozdanie kartką korespondencyjną Naczelnictwu Dzielnicy.

Kraków, dnia 8 lutego 1927 r.

Prezes: **Dr Rowiński.**

Sekr. Dzielnicy: **W. Tomera.** Za naczel. Dzielnicy: **K. Nowak.**

Różne.

Przykład godny naśladowania. Sokół Tarnów-Strusina uchwalił na ostatniem posiedzeniu Zarządu datek w kwocie 20 zł. na orkiestrę rzemieślniczą, stworzoną przez Izbę rękodzielniczą, pod przewodnictwem prezesa tejże p. Niedzielskiego, a lokującej się w Tow. Gwiazda Tarnowska.

Młodej orkiestrze, która popisywała się już na opłatku w Gwieździe, życzymy pomyślnego rozwoju, a inicjatorom „Szczęść Boże" w dalszej pracy. **Przewodnictwo Okręgu III.**

Z ruchu wydawniczego.

„Zlot Sokoli w Pradze czeskiej w r. 1926“.

Przed kilkoma tygodniami wyszła drukiem mała broszurka pod tytułem powyż w nagłówku umieszczonym, wydana przez Dzielnicę małopolską we Lwowie.

Autorami tego wydawnictwa są druhowie: Włodzimierz Karwański, naczelnik Sokoła w Przemyślu, oraz druh Kazimierz Skarbowski, naczelnik Sokoła w Jarosławiu.

Opis zlotu uchwycony z wszystkimi jego szczegółami, jest bardzo zajmujący i pouczający, zaś treść tego wydawnictwa nadaje się doskonale na prelekcje o ruchu sokolim w Czechosłowacji i jego postępach. Broszurka ta powinna się ponadto znaleść w każdej bibljotece gniazdowej, tembardziej, że cena jej jest nader niska.

Do nabycia w Dzielnicy małopolskiej Związku sokolstwa we Lwowie, ul. Sokoła 7. Cena egzemplarza 1 zł., z doliczeniem 50 gr. na portorja.

„Gimnastyka podstawowa“.

Taki jest tytuł podręcznika systemu „Niels Bukha“, który w polskiem tłumaczeniu wyszedł staraniem Dzielnicy wielkopolskiej Związku Towarzystwa gimnastycznego Sokół w Poznaniu.

Przekładu z oryginału duńskiego dokonali druhowie: Jan Fazanowicz, naczelnik Dzielnicy wielkopolskiej, Antoni Wolski, prezes tejże Dzielnicy, oraz Tadeusz Powidzki.

Dzieło to obejmuje 190 stron druku z licznemi ilustracjami poszczególnych ćwiczeń. Nadto podaje systematykę tegoż systemu, jak również szczegółowo opracowane lekcje dla różnej kategorji ćwiczących.

Podręcznik w formacie 16-ki wydany jest na białym papierze, drukiem wyraźnym, o układzie przejrzystym; szkoda tylko, że ilustracje nie wyszły tak wyraźnie, jak np. w oryginalnym wydaniu duńskim.

Do nabycia w Dzielnicy wielkopolskiej Zw. Tow. gimnast. Sokół w Poznaniu, Zielone ogródki, — w cenie 6 zł. za egzemplarz.

Pierwsza w Polsce i jedyna na miejscu wytwórnia artykułów sportowych i gimnast.

J. Paczkowski i Synowie

Poznań. — Składnica: ul. Łąkowa 10.

Polecamy wszelkie sprzęty i przybory sokole. — Artykuły do piłki nożnej, lekkoatletyki, boksu, szermierki, hockeyju, tennisu, do gier: palanta, piłki latającej, koszykowej, tamborina i innych.

Specjalność: Urządzanie sal i boisk gimnast. wedle najnow. systemu szwedzkiego.

KRAWIEC MĘSKI
TOMASZ KUMOR

W TARNOWIE, UL. ŚW. ANNY L. 4

wykonuje i dostarcza:

KOMPLETNE

MUNDURY SOKOLE

oraz

wszystkie ubrania cywilne wojskowe i dla Przewiel. Księży z własnego i dostarczonego materjału.

Ceny przystępne!
Wykonanie sumienne.

Wydawca i nakładca: Zarząd III. Okręgu. — Redaktor odpow.: Stan. Starostka

Z drukarni J. Pisza w Tarnowie.